Démarrer une grossesse, c'est changer de rythme. Un changement fondamental dans la vie d'une femme. Une aventure, une ouverture, un accompagnement. Et accompagner la vie, c'est d'abord se faire confiance. La femme donne la vie, et la vie connait le chemin.

La femme enceinte est soumise à bien des pressions, familiale ou médicale, qui véhiculent des peurs. Ne pas se couper de ce lien de confiance avec la vie elle-même est essentiel.

Natura Mundi est engagé dans une démarche naturelle, qui va toujours dans le sens de la vie. Nos produits revêtent cette éthique. Vive la nature qui nous donne la vie !

DEUX MOTS : HYDRATATION ET ALIMENTATION

Pour une grossesse harmonieuse, il faut veiller à se nourrir qualitativement. Légumes verts et graines d'oléagineux d'abord, algues et même des compléments alimentaires comme la spiruline ensuite, apportent leurs lots de nutriments essentiels. L'hydratation est aussi à surveiller, autant durant la grossesse que l'allaitement. Buvez régulièrement une eau peu minéralisée (résidus à sec inférieurs à 300mg/l), et quelques tasses de notre tisane douceur (p 37). C'est par l'eau que la vie circule !

À LIRE

GUIDE DE LA GROSSESSE NATURELLE
Sophie Pensa

Dans une société où la grossesse est de plus en plus médicalisée, on oublie à quel point cet événement est avant tout naturel et normal. Ce guide apporte les réponses des médecines douces aux maux et inquiétudes les plus fréquents des femmes enceintes - homéopathie, plantes, huiles essentielles... Il donne des conseils en matière d'allaitement. Une dernière partie est consacrée à la remise en forme après l'accouchement.

réf 2065 **18,50 €**

HUILE VERGETURES

L'EFFICACITÉ POUR SEUL OBJECTIF

Notre huile vergetures est un **excellent préventif** et un **puissant reconstituant cutané**. Son usage est donc des plus indiqué durant la grossesse. Cette formule contient des huiles végétales nourrissantes de la peau. Grâce à son complexe d'huiles essentielles stimulantes de la régénération, les vergetures déjà présentes peuvent s'atténuer avec un usage quotidien. Appliquez cette huile préventivement sur les zones qui subissent une forte tension ou sur toute la longueur des vergetures quand elles sont déjà formées.

Ingrédients : *huiles végétales de noisette* et de rosier muscat*, huiles essentielles de lavande*, niaouli*, cyprès*. *Issues de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *1 à 2 fois par jour sur les zones où la peau est tendue ou déchirée. Flacon de 30 ml.*

1 flacon réf. 5111B **12,90 €**

Lot 3 flacons **35,70 €**

soit le flacon à partir de 11,90€

GINGEMBRE

POUR LE BIEN-ÊTRE DE LA DIGESTION

De la racine de gingembre (*Zingiber officinale*) mise en gélule ! Rien de plus facile à employer. Parmi ses nombreuses propriétés, on sait que le gingembre contribue à **soutenir la digestion**. Précieux allié de la femme enceinte, il participe au fonctionnement normal de l'estomac **en début de grossesse**. Il est aussi bien connu pour soulager le **mal des transports** en aidant l'estomac à fonctionner normalement durant un voyage. Son usage à travers le monde remonte à plusieurs siècles. Une référence !

Ingrédients pour 1 gélule : *gingembre 305 mg*, HPMC (gélule végétale). *Issu de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi :
2 à 6 gélules par jour, à répartir dans la journée. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 305 mg.

1 boîte réf. 6188B **14,90 €**

TISANE GALACTOGÈNE

LA PRÉFÉRÉE DES JEUNES MAMANS

Cette tisane s'adresse à toutes les **mères allaitantes** ou, dans les premiers jours après l'accouchement, désirant allaiter. Parmi les ingrédients de cette tisane, sélectionnés selon le savoir-faire de l'herboristerie traditionnelle, le fenouil **soutient la production de lait maternel**. Une tisane au **goût agréable** d'abord. Elle peut s'utiliser en appoint ou au contraire de façon régulière.

Ingrédients : *fenouil (graine)*, ortie piquante (plante)*, basilic (feuille)*, framboisier (feuille)*, houblon (cône)*. *Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi :
1 à 3 tasses par jour, espacées selon le besoin.

Précautions d'emploi : *voir page 8.*

1 paquet 110 g réf. 7140BP **9,90 €**

1 écopaquet 440 g réf. 7140BE **24,90 €**

FEUILLE DE FRAMBOISIER

UNE TRADITION DE MÈRE EN FILLE

L'infusion de la feuille de framboisier contribue au **confort digestif** et améliore l'**élimination rénale de l'eau**. Une boisson bien utile lors du **dernier mois de grossesse**.

Mode d'emploi : *1 cuillère à café pour une tasse. 1 tasse par jour. Paquet de 100 g (= 2 mois).*

1 paquet réf. 1009B **7,90 €**

Lot 2 paquets **12,00 €**

soit le paquet à partir de 6€

POUR LES ENFANTS

CO-JUNIOR®

LA SANTÉ... À CROQUER !

Les oméga 3 DHA que contient le complexe Co-junior® contribuent au fonctionnement normal du **cerveau**. La vitamine D est nécessaire à une **croissance** et un **développement osseux** normaux des enfants. Les capsules sont d'une forme et d'un parfum très appréciés de nos bambins !

Ingrédients : *huile de poisson 400 mg, gélatine 197,41 mg, vitamine E 8,95 mg, silica coloidal 6,55 mg, arôme tutti frutti 12,32 mg, Vitamine A palmitate 1,335 mg, Vitamine D3 0,10 mg.*

Mode d'emploi : *2 capsules par jour. Pour adultes et enfants à partir de 4 ans. Boîte de 60 capsules.*

1 boîte réf. 6192 **16,90 €**